

Может дело во мне?

Наверное, я недостаточно хороша или плохо стараюсь

Страх оказаться не такой прекрасной женщиной (матерью, работником, подругой и т.д.) — очень частый страх. Проистекает он из всем нам присущего желания быть хорошими, соответствовать ожиданиям, чтобы нас любили, заботились восхищались.

*Уже сквозит детской темой, чувствуете?
И это, действительно, до некоторой степени воспроизводит ситуацию между мамой/папой и ребёнком.*

Да, мы выросли, но эти ощущения оттуда, из детства. У всех родителей есть требования. И это прекрасно. Ребёнку нужны границы дозволенного. И тогда, чтобы быть хорошей девочкой (мальчиком), им надо соответствовать. Но вот заряженность этого «соответствовать» страхом (на самом деле, стыдом и виной) будет разной.

Существуют два основным усилителя:

✘ *Чрезмерность требований*

Например, у родителей есть светлый образ и высокая планка. А появились они потому, что это сами родители не достигли всего этого. Или потому, что их самих так растили: в ощущении собственной никчемности или дутого величия.

✘ *Отсутствие любви и принятия*

Что ты не делай, а всё равно не особо любим. Такие родители в силу своих жизненных обстоятельств, не были готовы к материнству/отцовству, были не очень ему рады или тяготились им. А ребёнку любовь нужна как воздух.

Это не прихоть — это потребность.

И тогда ребёнок делает вывод о том, что просто это он какой-то неудачный.

Есть разные последствия такого вывода. Один из них:

Ребёнок начитает с утроенной силой стараться заслужить любовь. Конечно, безуспешно, потому что дело не в нём.

Напоследок несколько слов про то, что со всем этим делать:

1. Мы уже не в детстве.
2. Всем желаниям соответствовать невозможно.
3. Несоответствие — это данность, она не делает вас плохой.
4. Ваш потенциальный избранник тоже с кучей несоответствий.
5. Самое время отгоревать по поводу пунктов 2 и 4.
6. Определить, что для вас сейчас, в конкретных жизненных обстоятельствах, «достаточно хорошая женщина (мать, работник)».
7. Смотреть в сторону того, что у вас уже есть, что получается.
8. Если одной справиться трудно — это повод для обращения к психологу.

Потому что токсический стыд и вина — огромная и непростая тема, к которой так или иначе все мы имеем отношение.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт